Г. Н. ПИВОВАРОВА

Нервные заболевания у школьников и их предупреждение

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Г. Н. ПИВОВАРОВА

Нервные заболевания у школьников и их предупреждение

Советы родителям и воспитателям

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МЕДИЦИНСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
МОСКВА—1963

АННОТАЦИЯ

Брошюра рассчитана на широкий круг читателей, в первую очередь родителей и воспитателей. В ней изложены в доступной форме различные причины возникновения нервных заболеваний у детей школьного возраста. Автор дает рекомендации, как следует поступать родителям и воспитателям в том или ином случае, чтобы не наступало этих проявлений нервности.

У ОДНОЙ МАМЫ РАЗНЫЕ ДЕТИ

У Марии Петровны Смирновой два сына, но они удивительно не схожи друг с другом. Старший, Вася, спокойный, сдержанный, но несколько медлительный. Все, что ему поручают, делает не спеша, но тщательно. Из школы идет не торопясь, разглядывая встречных людей, присматриваясь ко всему, что происходит на улице. Иногда он опаздывает к обеду и раза два опоздал в школу.

Младший сын, Витя, мальчик очень подвижный, порывистый, непоседливый. Как только у него возникает какое-нибудь желание, он, ни минуты не задумываясь, приступает к его исполнению. Порученное дело выполняет быстро, но невнимательно, наспех. Готовя уроки, Витя то и дело допускает ошибки: пропускает буквы, недописывает слова. Его тетради для диктантов и чистописания заполнены неряшливо, много клякс.

Со старшим сыном Мария Петровна не имела никаких забот, кроме одной, — изредка поторапливать его. Утром обычно Вася спокойно надевал свою аккуратно сложенную с вечера одежду. С Витей же с самого утра происходили недоразумения: он разыскивал не только принадлежности одежды, но и книги и тетради, которые ему нужно было взять с собой в школу.

Классная руководительница говорила матери, что Витя невнимателен на уроках, отвлекается, шумит, постоянно ссорится с товарищами, несерьезно относится к заданиям и является зачинщиком разных шалостей.

Марию Петровну не раз вызывали в школу по поводу проделок Вити.

К 13 годам у Вити резко снизилась успеваемость. Его поведение настолько тревожило Марию Петровну, что она решила обратиться за советом к психоневрологу детской поликлиники, так как Витя порой ей казался нервнобольным. Такого рода обращение к врачу — нередкое явление. Многие родители задают вопрос: поче-

му в семье при одинаковых условиях растут разные дети? Одни — спокойные, уравновешенные, и их воспитание не представляет особенных трудностей, другие же — впечатлительные, ранимые, все их волнует, каждый пустяк расстраивает, пугает, у них легко возникают различные симптомы (признаки) нервности.

В первую очередь это зависит от типа нервной системы и от тех условий, которые вызывают ослабление типа высшей нервной деятельности.

Ребенок рождается с определенным типом высшей нервной деятельности, слабым или сильным, в зависимости от того, какие свойства нервной системы он получил в «наследство» от родителей. Но под влиянием неблагоприятных внешних факторов (тяжелых условий жизни, перенесенных заболеваний, травм) сильный тип нервной системы может стать ослабленным и даже слабым. Так как нервная система человека является основой не только становления характера, но и всей его жизнедеятельности, необходимо хотя бы в общих чертах познакомиться со строением и функцией нервной системы.

Нервная система человека состоит из центральной (головной и спинной мозг) и периферической, в состав которой входят чувствительные и двигательные нервы.

Головной мозг человека заключает в себе большое количество нервных клеток (около 15 миллиардов). Они сосредоточены в сером веществе головного мозга, расположенном главным образом в его коре. Белое вещество мозга состоит из больших и малых отростков клеток. Короткие отростки соединяют нервные клетки между собой, а длинные составляют периферическую часть нервной системы, собственно нервы.

Нервные проводники соединяют нервную систему, в частности головной мозг, со всеми участками человеческого тела.

Таким образом, кора головного мозга представляет собой как бы верховный орган, от которого зависит деятельность всего человеческого организма.

Как же осуществляется эта деятельность? Раздражения внешней среды воспринимаются чувствительными окончаниями нервов, заложенными в органах чувств, и передаются в мозг, вызывая возбуждение определенных нервных клеток. Возбуждение, возникшее в нервной системе, передается уже по двигательному нерву к оп-

ределенной группе мышц и вызывает то или другое движение. Например, от действия яркого света человек зажмуривается, от неожиданно возникшего предмета отстраняется, от укола или ожога отдергивает руку и т. д. Эти невольные движения всегда целесообразны, с их помощью организм предохраняет себя от опасностей.

Такие реакции (ответы) организма на внешние раздражители называются **безусловными рефлексами.**

Однако для осуществления в сложных меняющихся условиях внешней среды одних безусловных рефлексов недостаточно. Постепенно в процессе жизни у человека начинают вырабатываться временные рефлексы, которые образуются только при наличии ряда условий и при длительном отсутствии этих условий исчезают. Эти рефлексы, для появления и существования которых необходимы определенные условия, называются **условными.**

Их образование было впервые показано экспериментальным путем академиком И. П. Павловым. Вырабатывая условные рефлексы у собак, И. П. Павлов обратил внимание, что если кормление собаки сопровождать включением электрической лампочки или звучанием метронома, то через некоторое время при появлении только этих раздражителей и даже при отсутствии пищи у собаки начинает отделяться слюна. При образовании пищевого рефлекса раздражение от пищи, воздействующей на различные органы чувств своим запахом, вкусом и внешним видом, поступает в определенный участок коры головного мозга, вызывая в нем явления возбуждения. Одновременно или за несколько секунд до этого в коре головного мозга образуется другой очаг раздражения от индифферентного раздражителя — звука или света. Таким образом, почти одновременно возникает несколько очагов раздражения, между которыми устанавливается связь. В дальнейшем при воздействии света или звука (без дачи пищи) начинает выделяться слюна вследствие одновременного возбуждения и пищевого центра. Это явление И. П. Павлов назвал **условным рефлексом.**

Условнорефлекторная деятельность нервной системы осуществляется благодаря способности нервных клеток к возбуждению и торможению. **Возбуждение в центральной** нервной системе вызывает ответное мышечное дви-

жение, мысль или деятельность того или другого внутреннего органа. **Торможение** — это состояние относительного покоя; примером наиболее полного распространенного торможения является **сон.**

Эти два процесса (возбуждение и торможение) противоположны друг другу по своему значению и эффекту, но они тесно между собой связаны, регулируют друг друга и уравновешивают. Торможение играет большую роль, оно предохраняет нервные клетки от разрушения и гибели в случае действия сильных или длительных раздражителей, вызывающих перенапряжение нервной клетки или истощение ее. Поэтому на сильные раздражители, длительно действующие и часто повторяющиеся, клетка коры головного мозга перестает отвечать, в ней развивается торможение, которое носит название **охранительного.**

Как мы уже сказали, кора больших полушарий головного мозга регулирует постоянное **взаимодействие организма с внешней средой.**

И. П. Павлов показал, что основой высшей нервной деятельности являются не только процессы возбуждения и торможения, но также и сила, и уравновешенность, и подвижность этих процессов.

В этой связи И. П. Павлов разработал **учение о типах нервной системы** людей и животных. Выяснено, что имеется три сильных и один слабый тип высшей нервной деятельности.

Одни дети всегда спокойны, ровны, настойчивы, усидчивы и трудолюбивы, но медлительны — это **сильный тип** высшей нервной деятельности с преобладанием тормозного процесса **(флегматики).**

Другие веселы, общительны, очень подвижны и любознательны: при наличии дела или игры, которые их интересуют, они способны заниматься этим долго. Это **сильный уравновешенный** тип высшей нервной деятельности, у которого оба процесса (возбуждение и торможение) достаточно сильные и подвижные **(сангвиники).**

А есть очень деятельные, но вспыльчивые и несдержанные дети. Их можно отнести к **сильному типу высшей нервной деятельности с преобладанием процессов возбуждения (холерики).**

И, наконец, имеются дети, которые обращают на себя внимание робостью, нерешительностью, боязливостью, повышенной тревожностью и мнительностью,

Это **слабый тип высшей нервной деятельности (меланхолики)**.

Признаками, определяющими принадлежность к тому или иному типу высшей нервной деятельности, являются:

сила нервных процессов;

их взаимоотношение, то есть преобладание процесса возбуждения или торможения;

подвижность этих нервных процессов, быстрота смены одного процесса другими.

Замечено, что нервные расстройства возникают **чаще** у детей со слабым, **меланхолическим** типом высшей нервной деятельности или с **сильным**, но **безудержным**, то есть **холерическим** темпераментом.

Под влиянием внешних условий тип высшей нервной деятельности может изменяться.

Ослаблению типа высшей нервной деятельности способствуют длительные психические переживания, неправильное воспитание, интоксикации, инфекции, травмы головы.

...Когда Мария Петровна обратилась к психоневрологу, то он поинтересовался не только тем, как воспитывались дети, но и чем они болели в раннем детстве, не было ли ушибов головы.

Вася, несмотря на то что не казался крепышом, болел очень мало и развивался равномерно. Витя же, хотя казался физически здоровым мальчиком, перенес много детских инфекций, особенно тяжело болел корью и воспалением легких. В 8-летнем возрасте два раза падал на катке и ушибал голову.

У обоих мальчиков был сильный тип нервной системы, но у Васи преобладал тормозной процесс.

Витя же обладал сильным типом с преобладанием процессов возбуждения. Возможно, перенесенные им в раннем детстве инфекции и травмы головы способствовали ослаблению тормозного процесса. Этим и объясняются его разболтанность, несдержанность, легкая возбудимость и большая отвлекаемость, которые нередко выводили Марию Петровну из равновесия. Она не всегда была с Витей сдержанна и ровна, иногда покрикивала, а когда поступали жалобы из школы, то и наказывала.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ПРАВИЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ

В воспитании большое значение имеет выработка ряда условных рефлексов, или привычек. Русский физиолог И. П. Павлов писал: «Ясно, что условные рефлексы играют очень важную роль в нашем поведении, так как все они приобретаются во время жизни индивидуума и составляют его воспитание и развитие».

Привычки у человека появляются очень рано. Как показывали работы Н. М. Щелованова, уже на втором месяце жизни ребенка возможно образование условных рефлексов. Это подтверждает, что правильное воспитание детей должно начинаться **сразу после их рождения.** Многие родители убеждались в этом на опыте. Стоит только беспокойного ребенка в возрасте 2—3 месяцев несколько раз взять на руки и, укачивая, успокоить, как он привыкает к этому. Если привычные условия нарушить, у ребенка появляется беспокойство, он плачет. То же самое происходит, когда ребенку дают соску-пустышку, он довольно быстро привыкает к ней и ведет себя спокойно только при этом условии. Это и есть образование условного рефлекса.

К сожалению, в быту существует мнение, что ребенка следует воспитывать, когда он начинает понимать. Этот срок разные родители определяют по-разному. Некоторые считают, что воспитание нужно начинать с 3—4 лет, а некоторые откладывают и на более поздний возраст, рассчитывая на помощь и вмешательство школы. Ошибки воспитания, допущенные в раннем детстве, могут привести к тому, что явления нервности, возникшие у детей дошкольного возраста, могут проявляться и у школьников.

Правильное воспитание ведет к образованию ряда условных рефлексов, которые могут существовать с детских лет до глубокой старости. Привычки автоматизируются, человек выполняет многое механически, не задумываясь, экономя тем самым силу и энергию нервной системы. Планомерное и постоянное чередование различных процессов, которое всегда совершается в определенной последовательности и в определенное время, физиологи называют динамическим стереотипом.

Динамический стереотип — это комплекс условных рефлексов или привычек, последовательно сменяющих

друг друга. Образуется такой динамический стереотип у ребенка постепенно, **в процессе воспитания.** Ошибки воспитания, допущенные родителями в результате небрежности или из-за незнания, вызывают необходимость на каком-то этапе изменять, «переделывать» образовавшиеся привычки, что вызывает тяжелые переживания у ребенка и всегда представляет значительную сложность для нервной системы.

Бывает, например, и так, что 2—3-летним детям разрешают бить мать, бабушку, дергать их за волосы, кусаться, разбрасывать игрушки, школьные принадлежности старших братьев и сестер. Родители не приучают детей следить за чистотой тела, рук, одежды, не требуют, чтобы ребенок соблюдал элементарный порядок в комнате, убирал на место свои игрушки. Все это оправдывается так: «Он еще маленький, ничего не понимает». Между тем у ребенка вырабатываются определенные вредные навыки и привычки. Вот почему следует стараться даже у маленьких детей не поощрять того, что вы не разрешили бы ребенку более старшего возраста.

В некоторых случаях родители, считая, что ребенок «дозрел» для воспитания, требуют немедленного повиновения, их раздражает, что ребенок возвращается к своим прежним привычкам, которые по-существу они сами же воспитали. Родители не понимают, что для того, чтобы затормозить ранее выработанный условный рефлекс и выработать новые привычки, требуется больше времени. Даже при терпеливом и спокойном отношении родителей эта перестройка представляет значительную трудность для нервной системы ребенка. Если же родители к тому же невыдержанны и нетерпеливы, если они допускают резкий тон, окрики или физические меры наказания, то, действуя этими сверхсильными раздражителями, они вызывают появление признаков нервности, которые выражаются в упрямстве, слезливости, обидчивости, часто именуемых в быту капризами.

Замечательный педагог А. С. Макаренко писал: «Воспитать ребенка правильно и нормально гораздо легче, чем перевоспитывать...»

И далее:

«Перевоспитание требует больше сил и больше знаний, больше терпения, а не у каждого родителя все это найдется».

Что же такое детская нервность? Отчего она возникает? В чем проявляется? Каковы ее последствия? Что нужно делать в этих случаях родителям? В какой мере нервные дети поддаются воспитанию и перевоспитанию?

Нервные дети — это дети с ослабленной нервной системой, которая в некоторых случаях (довольно редко) бывает слабой с самого рождения — слабый тип высшей нервной деятельности. Гораздо же чаще нервная система слабеет **под влиянием** различных вредностей.

Родителям нужно знать причины ослабления нервной системы, чтобы их не допускать, предупреждать или своевременно устранять.

Наиболее распространенными причинами детской нервности являются различные **ошибки воспитания, психические травмы** (тяжелые, неприятные переживания), вызванные неправильным подходом к ребенку или неблагоприятным бытом, а также **различные заболевания,** которые ослабляют нервную систему и создают условия для возникновения нервности.

Кроме того, ребенок проходит ряд возрастных периодов, или физиологических кризов. **Особенного** внимания и осторожности требует возраст, когда подросток находится в периоде бурного роста и развития и значительной перестройки организма, когда происходит включение в действие развивающихся систем желез внутренней секреции.

Родителям необходимо знать об этих этапах, так как в эти периоды особенно легко возникают симптомы нервности.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗЫ

Таких кризов имеется три. Первый наблюдается в возрасте от 2 до 4 лет. Он характеризуется тем, что в этом периоде происходит усиленный рост тела, уменьшается детская округлость линий, совершенствуется двигательная сфера. Ребенок становится более ловким и самостоятельным. Вместе с тем растет и его самосознание, он становится более чувствительным к обиде. Если родители и воспитатели этого не учтут, могут легко возникнуть конфликты.

Усиленное стремление к самостоятельности у ребенка в этом возрасте выражается в постоянной фразе:

«Я сам!» Нередко родители не поощряют этого стремления к самостоятельности; у матери не хватает времени и терпения ждать, пока ребенок сам оденется, поест или умоется. Она прерывает неумелые попытки малыша самостоятельно справиться с новой для него деятельностью. Несмотря на его крики и протесты, мать быстро все за него доделывает.

В результате у некоторых детей могут развиться различные проявления нервности. Чаще всего они выражаются в упрямстве или вспышках гнева с двигательным возбуждением.

Однако некоторые дети «примиряются» с этим подавлением их самостоятельности и не дают какой-либо выраженной реакции, но в формировании их характера наступают существенные изменения: резко снижается их активность, и в дальнейшем это бывают более вялые, безынициативные люди.

Возраст 7—8 лет является вторым физиологическим кризом. Часто первые признаки нервности появляются у ребенка с момента его поступления в школу. Это становится понятным, если вспомнить, что школа — это новый этап в жизни ребенка, он попадает в новую среду, меняются распорядок дня, привычки, появляются новые обязанности, предъявляются новые требования.

Иногда до самого поступления в школу неправильно воспитанные дети остаются изолированными от детского коллектива. В литературе описан случай, когда девочка после поступления в школу стала молчаливой и замкнутой, у нее появились страхи и недержание мочи. Выяснилось, что мать не пускала девочку к детям, так как опасалась инфекций. Девочка привыкла находиться только с матерью, она боялась и чуждалась других детей.

Вынужденное пребывание в детском коллективе после поступления в школу вызвало ряд симптомов нервности, что потребовало специального лечения.

В школе ребенок встречается с первыми трудностями, с необходимостью сдерживать себя, соблюдать дисциплину, длительно сосредоточивать внимание. Ребенок рождается с выраженным преобладанием процесса возбуждения над процессом торможения, способность сдерживать себя, затормаживать свои желания или поступки возникает довольно поздно. У ребенка на раздражитель сразу же следует ответ; это вызывается слабо-

стью процессов торможения. Поэтому и говорят о детской непосредственности.

Как правило, дети подвижны, любознательны, но неусидчивы, все им быстро надоедает. Только к 7 годам появляется более выраженная способность у ребенка затормаживать свою двигательную активность. Если путем воспитания не вырабатывать у детей способность к сознательному торможению, то его поведение может очень долго носить печать «детскости» (инфантильности). Иногда приходится встречать детей 8—10 лет с такой не по возрасту инфантильной психикой. Так как процесс торможения у детей слабее раздражительного, то вполне естественно, что он легче истощается.

Поэтому так трудно детям первого года обучения спокойно вести себя в классе. Вот почему опытные педагоги во время уроков для учеников первого класса делают дополнительные кратковременные перерывы, чтобы дать ребенку возможность немного отвлечься и подвигаться. Приемы обычно разнообразятся, и промежутки между такими «разрядками», заполненными активными движениями, делаются постепенно все больше и больше, с таким расчетом, чтобы уже во 2-м полугодии ребенок мог заниматься полный урок. Детей подвижных и беспокойных педагог посылает с каким-нибудь поручением из класса или же дает задание в классе, при выполнении которого ребенок становится более спокойным.

Что же произойдет, если не учитывать эти особенности нервной системы детей?

У детей со слабо развитым, мало тренированным тормозным процессом может наступить его перенапряжение и произойдет срыв высшей нервной деятельности, который получит свое выражение в появлении симптомов нервности, нежелании посещать школу. Одни дети в таких случаях начинают жаловаться на недомогание: головную боль, боль в животе, у них портится настроение, снижается аппетит, иногда появляются отказы от пищи; другие дети рвут школьные принадлежности, пропускают занятия. В случае возникновения такого «школьного невроза» не следует насильно заставлять детей посещать школу, так как это может восстановить ребенка против родителей и еще больше усилит реакцию протеста. Необходимо успокоить ребенка, точно выяснить, чем вызвано нежелание посещать школу, и постараться устранить эту причину.

Если вовремя педагогом и родителями будут приняты соответствующие меры, то отмеченных нарушений может и не быть.

Однако процессы возбуждения и торможения можно тренировать и тем самым усиливать. Хорошо, если родители начнут укреплять процесс сознательного торможения у ребенка еще до его поступления в школу. Для этого можно использовать игру, выбирая такую, которая могла бы надолго заинтересовать ребенка. Полезно воспитывать у ребенка аккуратность и чувство ответственности: научить хранить и беречь игрушку, класть ее всегда на определенное место, в уголке для игрушек всегда поддерживать порядок.

Кроме игры, ребенка следует приучать к труду, воспитывать в нем желание помогать родителям (стелить постель, мыть чайную посуду, накрывать и убирать со стола и т. п.). Труд также тренирует и укрепляет торможение. Если родители сумеют привить эти навыки ребенку-дошкольнику, то это облегчит ему приспособление к школьным условиям.

В возрасте 12—18 лет наступает третий возрастной криз — пубертатный период[1].

Этому возрасту соответствует глубокая перестройка в организме; усиливается деятельность желез внутренней секреции, особенно половых и гипофиза. Рост становится очень быстрым, неравномерным, поэтому подростки иногда производят впечатление нескладных. У них появляются вторичные половые признаки: у девочек округляются формы тела, увеличиваются грудные железы, появляются менструации. У мальчиков начинают расти волосы на лице и теле, ломается голос, происходит накопление семенной жидкости и непроизвольное выделение ее по ночам (поллюции).

Вместе с ростом всего тела происходит соответствующее увеличение внутренних органов, в частности сердца. Однако увеличение сердца часто отстает от быстрого роста тела, и это может вызвать у подростков ряд неприятных ощущений в области сердца, повышенную утомляемость.

Эти нарушения являются временными и обычно к концу пубертатного периода исчезают.

---

[1] Период полового созревания.

Такое несоответствие отмечается не только в физическом строении подростка и в деятельности его сердца, но и в его психическом развитии. Поведение ребенка характеризуется неустойчивостью и противоречивостью желаний, повышенной чувствительностью ко всем воздействиям окружающей среды, сочетающейся с черствостью, самонадеянностью, с застенчивостью и неуверенностью в себе. У подростков появляется интерес к лицам другого пола, не совсем понятные для них сексуальные влечения. Отмечается неустойчивость настроения, рассеянность. Все это обусловлено не только процессами, происходящими в организме, но и особым положением подростка среди окружающих его людей. Сочетая в себе многие черты детскости, подросток обладает некоторыми качествами, которые сближают его со взрослыми. У подростков еще нет достаточной критики к себе, он не замечает, что его знания часто бывают поверхностными, а суждения чрезмерно категоричными и малообоснованными.

В связи с этим поведение подростков резко меняется и часто бывает полно противоречий. У них появляется тяга к самостоятельной, более сложной деятельности, но при этом они не всегда могут правильно сочетать трудности дела, за которое берутся, со своими возможностями. **В этот период подростки особенно нуждаются в тактичном и внимательном отношении** как со стороны родителей, так и воспитателей.

Прежде всего в отношениях взрослых с подростками необходимо поддерживать доверие и уважение к их личности. Отношение к подростку как к маленькому, снисходительность или пренебрежение приводят к тому, что ребенок замыкается и перестает делиться своими переживаниями с родителями, которые лишаются возможности знать интимные стороны жизни своего ребенка и не смогут вовремя прийти на помощь. А дети в этом возрасте, пожалуй, больше всего нуждаются в правильном и повседневном руководстве и советах.

Особенно оскорбляет подростков грубое, бестактное или насмешливое отношение к первым проявлениям влюбленности, которые являются в этом возрасте вполне естественными. Нельзя грубо вмешиваться и глушить это чувство. Необходимо очень тактично помочь ребенку разобраться во всем и подсказать правильное поведение.

...Галя всегда была жизнерадостной, общительной, доброй, отзывчивой девочкой, пользовалась любовью и уважением товарищей по классу, охотно и добросовестно выполняла различные поручения, помогала матери по хозяйству. В 15-летнем возрасте, когда она училась в 9-м классе, у нее возникла дружба с одним из мальчиков ее же класса, Юрой. Мальчик этот приходил к ней домой, они вместе готовили домашние задания, потом он помогал Гале выполнить то или другое поручение матери, они вместе читали, ходили в кино. Такое частое общение не прошло не замеченным для некоторых соседок по квартире. Они стали говорить матери Гали, чтобы она «получше следила за дочерью», не разрешала бы ей водить в дом мальчика... Между собой соседки также часто судачили по этому поводу, когда Галя проходила мимо, бросали на нее косые взгляды, нередко посмеивались, говорили что Юра — Галин жених. Вначале Галя не обращала на эти замечания никакого внимания, но когда и девочки в классе стали неодобрительно и насмешливо относиться к их дружбе, она стала много думать об этом, тяжело переживать. Изменилось ее поведение: она стала замкнутой, раздражительной и несдержанной и в то же время апатичной. Стала жаловаться на головные боли, пропускала занятия в школе, поссорилась со многими своими подругами и даже с Юрой. В конце концов у нее появились высказывания, что ей не хочется жить. Это и заставило обратить внимание на девочку.

На этом примере можно видеть, как грубое, бестактное вмешательство взрослых и сверстников, которые опошлили чистоту ее дружбы с Юрой, посмеивались, поддразнивали, вызвало тяжелые переживания у девочки, сделало ее замкнутой.

Симптомы нервности могут проявляться по-разному в зависимости от возраста, особенностей характера. Мы постараемся описать основные симптомы и наиболее частые причины, вызывающие невротические расстройства у детей.

СТРАХИ

Особенно легко возникают страхи у маленьких детей. Маленький ребенок может испугаться громкого голоса, внезапно спрыгнувшей сверху кошки, выскочив-

шей из-за угла собаки, внезапно взлетевшего петуха. Профессор Т. П. Симсон описала случай испуга детей неожиданно появившимися людьми в карнавальных масках, в противогазах.

Впечатлительных, пугливых детей надо особенно оберегать от неожиданных раздражителей, стараясь, предупредить ребенка об их появлении. Позднее надо постепенно давать смену раздражителей во время игр.

Если же ребенок все же перенес испуг, у него могут возникнуть страхи, которые появляются в различное время суток, у маленьких детей — чаще ночью. Ребенок внезапно просыпается с криком, иногда вскакивает с постели и пытается куда-то бежать, глаза широко раскрыты, на лице выражение ужаса. Он не узнает матери, но слышит обращенную к нему речь, под влиянием спокойных уговоров постепенно успокаивается и засыпает. Утром чаще всего ничего не помнит о происшедшем.

Страхи бывают и у детей школьного возраста, но проявляются они несколько иначе. Чаще всего это страхи за свою жизнь и здоровье и бывают обусловлены психической травмой, связанной с болезнью или смертью близких.

У Саши умерла бабушка, которую он очень любил. Мальчик присутствовал при ее смерти, очень испугался, спрятался под кровать. После похорон появился какой-то неопределенный страх, боялся находиться в комнате, пугался портретов, висевших на стене, такое состояние длилось 3—4 месяца, постепенно страх стал менее интенсивным и осталось лишь то, что он долго боялся оставаться один в комнате.

Ирочка всегда была застенчива, нерешительна, легко волновалась, в особенности при ответах в школе, при встрече с трудностями терялась, была пуглива. В 11-летнем возрасте, после разговора, который вели в ее присутствии взрослые о тяжелом, иногда кончавшемся смертью гриппе, внезапно возник острый страх, что она заболеет и умрет. Приступы страха отмечались очень часто, иногда несколько раз в день, успокаивалась только после приема валерьяновых капель и длительных уговоров. Стала еще более тихой, тревожной, заболевания окружающих «применяла» к себе. Ухудшилась успеваемость в школе, появились головные боли, нарушился сон.

У Нади отец злоупотреблял алкоголем, в состоянии опьянения бывал вспыльчив, придирчив и даже драчлив. Девочка очень боялась отца: когда он пьян, старалась спрятаться, убегала из дома.

В 5-летнем возрасте, после того как была на похоронах на кладбище, стала жаловаться, что подавилась косточкой, появился страх смерти, боялась принимать даже жидкую пищу. Через две недели страх прошел без лечения. Через 2 года страх смерти возник вновь. Появились приступы страха после того, как отец прочитал вслух в газете заметку о землетрясении. Стала бояться, что провалится земля, что она умрет и ее съедят черви. Во время приступа страха с криком бежала за помощью к старшим. Иногда возникал страх, что не только она, но и ее мама тоже умрет. Во сне разговаривала, вскакивала. Стала скучной, менее общительной, не выходила играть с детьми, хотя продолжала заниматься в классе.

Приступы страха прошли только после длительного лечения девочки в больнице.

Почти во всех этих случаях можно отметить, что и до приступов страха дети были очень впечатлительными, тревожными, пугливыми.

ПЛОХОЙ АППЕТИТ КАК СИМПТОМ НЕРВНОСТИ

Очень часто нарушение аппетита, которое доставляет столько тревог и хлопот родителям, является также проявлением нервности. Сильный испуг и длительные переживания могут вызвать исчезновение аппетита.

Я знала семью, где аппетит у маленькой Ани ухудшался, когда отец приходил домой пьяный. Воспитательница детского сада могла по этому признаку безошибочно определить, в каком состоянии вчера вернулся домой Анин отец.

Обычно после травмирующих переживаний дети отказываются от пищи или едят мало. В некоторых случаях нарушения аппетита возникают при неправильном кормлении ребенка, при излишних разговорах о плохом аппетите и постоянной тревоге матери, что он мало съел, при уговорах съесть побольше и особенно при насильственном кормлении.

Насильственное кормление часто приводит к образованию привычной рвоты. Н. И. Красногорский отмечает, что у невропатичных детей рвотный рефлекс образуется чрезвычайно быстро, а угасает с большим трудом.

Светлана всегда была очень впечатлительным, обидчивым, пугливым ребенком, плохо переносила замечания, в особенности если их делали повышенным тоном. В школе волновалась при устных ответах. Когда Светлана училась во 2-м классе, семья переехала на новую квартиру и девочка вынуждена была перейти в новую школу. Переменой места жительства и новой школой была недовольна, плакала, говорила, что в классе все второгодники. Через некоторое время у нее стала появляться рвота утром перед школой и при всяком волнении, например если она отвечала у доски или писала контрольную работу. Рвота и тошнота стали почти ежедневными, независимо от приема пищи. В выходные же дни, когда девочка не посещала школу, рвоты не было.

Часто нарушение аппетита, его снижение можно наблюдать при ревности к родившемуся младшему члену семьи. В данном случае отказ от еды является проявлением нервности и способом привлечения к себе внимания взрослых.

«ПРОБЛЕМА» ВТОРОГО РЕБЕНКА

Рождение второго ребенка почти всегда вызывает тяжелые переживания у старших детей, которые до этого момента были единственными и которым мать уделяла все внимание и ласку. Избалованным вниманием детям трудно привыкнуть к тому, что любовью матери может пользоваться и другой ребенок. Кроме того, родители сами часто неправильно ведут себя при рождении второго ребенка, резко изменяя отношение к первому, лишая его необходимых в этом возрасте ласк, а часто и внимания, так как новорожденный полностью поглощает все время матери, требует много забот. В результате у старшего развиваются проявления нервности, которые чаще всего выражаются в повышенной раздражительности, двигательном беспокойстве, непослушании, расстройствах сна и аппетита, а иногда развивается реакция агрессии в отношении к вновь родившемуся ребенку.

Мать Лены обратилась к врачу по поводу того, что девочка последнее время стала злой, раздражительной, очень вспыльчивой, жестоко избивает младшую сестру, очень плохо ест.

Из разговора с матерью выяснилось, что Лена родилась от первого брака матери. Мать вторично вышла замуж, когда Лене было 5 лет. Отчим, раздражительный человек, не проявлял особой любви и внимания к Лене. И хотя она первое время ласкалась к нему, он встречал эти ласки холодно, старался поскорее отделаться, отсылая девочку к матери или предлагая ей заняться игрушками. Постепенно девочка замкнулась, стала хмурой, упрямой. Когда ей исполнилось 7 лет, родилась сестра. Мать всецело поглотили заботы о малютке, для старшей не оставалось времени. Лена же была недовольна рождением сестры и открыто выражала свое недовольство.

— Зачем она тебе? — спрашивала она мать. — Давай побьем ее, почему она все время плачет, отдадим кому-нибудь девочку.

Мать возмущали эти реплики Лены, она считала ее грубой и жестокой. Делала весьма неприязненным, раздраженным тоном ей замечания, просила не говорить глупостей. Когда Лена просила мать оставить сестренку и почитать ей книжку или взять ее на руки, мать отгоняла от себя девочку, говоря:

— Ты уже большая, не лезь, иди поиграй с игрушками.

У Леночки резко ухудшился аппетит, она осунулась, побледнела, стала очень обидчивой, плаксивой. Мать заметила, что девочка плохо ест, стала уделять ей больше внимания, но в основном ограничивалась окриками, принуждением, подчеркивая каждый раз, что Лена нехорошая упрямая девочка. Так постепенно у Лены было воспитано неприязненное отношение к сестре.

Однако появление ревности и вытекающие отсюда невротические расстройства можно было предупредить. Для этого нужно было заранее подготовить ребенка к появлению в семье маленького человечка. Рассказывая о нем, привлекая ребенка к заботам о будущем малыше, готовя вместе с ним все необходимые принадлежности, советуясь, надо стараться активно вовлечь его в заботы о маленьком существе. Когда появляется маленький, нельзя лишать старших любви и ласки. Как

бы мать ни была занята и как бы ни уставала, она должна достаточно ласкать старшего, каждый раз давая понять, что, несмотря на то что малыш больше требует ее внимания, она не только не перестала любить старшего, но любит его еще больше.

Постепенно ребенок привыкает к тому, что вновь родившийся братишка или сестренка требует от матери много забот, и будет стремиться помочь ей, у него не появятся ревность и связанные с ней неприятные переживания.

ОШИБКИ ВОСПИТАНИЯ И ВТОРОЙ БРАК

Гене было 8 лет, когда родители в связи с его неправильным поведением вынуждены были обратиться к врачу. Мальчик рвал одежду, нарочно ее пачкал, был неопрятен. Ребенку было 5 лет, а его младшему брату еще меньше, когда умерла их мать. Некоторое время отец воспитывал детей один, а через год вторично женился. К появлению мачехи мальчик отнесся очень неодобрительно. Он еще не забыл мать, помнил, как та его ласкала, укладывала спать, читала ему книжки.

Вторая жена отца не чувствовала особой любви к чужим детям. С младшим мальчиком у нее установился какой-то контакт, а к Гене она не сумела найти подход. И в семье начались конфликты.

Гена не подчинялся мачехе, не слушался ее, грубил. Не умея с ним справиться, она жаловалась отцу, тот бранил Гену, даже не попытавшись разобраться в его переживаниях. Через некоторое время он стал наказывать сына за непослушание, это озлобило и отдалило мальчика от семьи. Он стал очень вспыльчивым, раздражительным, плохо спал, старался больше времени проводить на улице.

Впечатлительный ребенок, привыкший к вниманию и ласкам матери, тяжело переживал ее смерть. Появление в семье мачехи вначале дало невротические реакции, выражавшиеся в упрямстве, раздражительности. Взрослые не поняли переживаний мальчика, не сумели найти к нему подход. Это вызвало уже более грубую реакцию протеста в виде порчи вещей, чтобы мачехе доставить неприятности, дополнительную работу. Позднее к этому присоединились явления недержания мочи.

Протест — это одна из самых распространенных форм детской нервности, он может быть пассивным и активным. Пассивная реакция выражается в уходе из дома и из школы, отказе от еды, в нарушении навыков опрятности и т. п., как мы это видели у Гены.

Чаще наблюдаются активные реакции протеста. Они выражаются вспышками гнева с агрессией в отношении окружающих. Иногда дети разрезают и портят вещи обидчика.

Одной из основных причин реакции протеста является нарушение семейных взаимоотношений, которое бывает не только в семьях, где имеется мачеха или отчим.

У Тани было много неприятных переживаний, связанных с неправильным отношением к ней родителей. Занятые своими делами, работой и заботой о младших детях родители недостаточно обращали внимания на девочку, мало уделяли ей ласки. Таня в многодетной семье была старшей, кроме нее, было еще четверо маленьких ребят, поэтому от нее требовали помощи, но делали это грубо, отмечая бранью ее промахи, принимая ее помощь как должное, без благодарности и ласковых слов. Девочка тяжело переживала отсутствие внимания и недостаток ласки. Она стала плаксивой и обидчивой, у нее появилось ночное недержание мочи. Особенно она была обижена на мать, ревновала ее к младшим братьям и сестрам. Постепенно она стала отдаляться от дома, старалась уйти и дольше не возвращаться, потом стала потихоньку брать деньги, чтобы купить сладости, сходить в кино, а потом взяла несколько платьев матери и продала их за бесценок.

Проф. Г. Е. Сухарева приводит пример, когда мальчик после появления в семье отчима стал выбрасывать его вещи — портсигар, зубную щетку, разрезал на кусочки брюки.

Надо сказать, что семейные конфликты наблюдаются чаще в семьях, где имеется вторая жена или муж. Новый человек в семье не всегда задумывается над чувствами ребенка и над его детскими правами и если замечает неприязнь, то в свою очередь отвечает ребенку тем же.

В таких семьях особенно часто происходит деление на детей любимых и нелюбимых. Часто дети, понимая, что возможен приход нового человека в семью,

не доверяя ему, боясь потерять любовь, ласку и внимание матери или отца, ревнуя их к пришельцу, принимают «свои меры». Одна женщина поделилась с нами воспоминаниями своего детства. Ей было 12 лет, когда за матерью стал ухаживать ее сослуживец. Он часто приходил к ним, долго просиживал, приносил ребенку гостинцы, старался расположить к себе. Однако, догадываясь о его намерениях, девочка относилась к нему недоверчиво. Какой бы интересной игрой она ни была занята, если только видела, что К. идет, Алла бросала все, прибегала домой и садилась с недовольным видом, стараясь помешать матери быть с ним вместе. Если же он обращался к ней во дворе с вопросом, дома ли мама, всегда отвечала заведомой ложью, что матери нет.

Это не единственный случай. Дети школьного возраста обычно понимают и быстро догадываются о возможности вторжения нового человека в семью. Они очень требовательно и строго относятся к избраннику или избраннице матери или отца. **Решая вопрос о вторичном браке, всегда необходимо думать прежде всего о ребенке.** Важно знать, что за человек будущий отчим или мачеха, сумеет ли он заменить детям недостающего родителя. Кроме того, надо умело подготовить ребенка к предстоящим изменениям в семье, суметь вызвать у него чувство симпатии к новому члену семьи, убедить его в необходимости семейной перемены.

Если все это не учесть и не предусмотреть, то у ребенка могут появиться различные симптомы нервности — страхи, нарушение сна и аппетита, иногда головные боли, подергивание мышц лица, иногда заикание. Дети становятся раздражительными, несдержанными, обидчивыми и плаксивыми. Как правило, нарушаются работоспособность и внимание, снижается школьная успеваемость, нередко дети начинают пропускать уроки.

В некоторых случаях появляется ночное недержание мочи. Это—одна из невротических реакций, которая легко может «закрепиться». Поэтому при появлении такого признака нервности нужно сразу же обратиться к врачу.

Возникновение энуреза[1] вредно влияет на личность ребенка. Дети стыдятся своего «порока», стремятся его скрыть, болезненно реагируют на насмешки других де-

[1] Так называется ночное недержание мочи.

тей и упреки взрослых. Постепенно у них может возникнуть ощущение неполноценности, развиться робость, неуверенность в своих силах и болезненная застенчивость. При наличии такой тяжелой семейной ситуации для лечения энуреза необходима перемена обстановки. Надо помнить, что наказания и упреки приводят только к ухудшению состояния.

КОГДА В СЕМЬЕ РАЗНОГЛАСИЯ...

У Алеши дома идет постоянная «война» между матерью и отцом. Отец нервнобольной человек, очень несдержан и вспыльчив. В состоянии возбуждения может ударить и ребенка, и жену. Мать Алеши тоже последнее время стала раздражительной, она не может сдержать себя, когда муж начинает ворчать и придираться. И между ними почти постоянно вспыхивают ссоры.

До 5 лет Алеша был спокойным, веселым, общительным, сообразительным, очень любознательным, всем интересовался и обладал хорошей памятью.

После возвращения отца с Севера, где он получил травму головы и в результате стал особенно раздражителен, в семье возникали постоянные конфликты.

Стал меняться и Алеша: он сделался раздражительным, «капризным», ссорился с детьми, не слуша.. воспитателей, стал очень неаккуратен, появился энурез. Он горько переживал, когда родители ссорились, старался уйти из комнаты.

При поступлении в школу учителя обратили внимание на двигательное беспокойство мальчика, его вспыльчивость, неумение сдерживать себя. Конечно, конфликтов с окружающими его детьми у Алеши было много.

На детей плохо влияет повышенная нервозность, несдержанность и вспыльчивость родителей, что создает **неспокойную обстановку в семье.** Как показывают наблюдения, явления нервности у детей чаще наблюдаются в семьях, где родители отличаются несдержанностью и вспыльчивостью.

Ссоры родителей в присутствии ребенка совершенно недопустимы, так как они всегда вызывают травмирующие переживания у детей. Конфликтные вопросы необходимо решать без ребенка, в присутствии которого всегда должны выдерживаться ровный, спокойный тон и корректное обращение друг с другом;

Особенно вредное влияние на психику ребенка оказывает **алкоголизм родителей**. Родители, злоупотребляющие спиртными напитками, своим неправильным поведением в семье вызывают напряженную конфликтную обстановку.

Катюше К. 8 лет. Ее отец часто приходит пьяный, возбужденный, раздражительный. В пьяном виде он ко всем придирается, всем недоволен, скандалит и дерется.

Много раз он бил мать девочки. Катя пугливо забивалась в угол или под кровать и старалась не попадаться ему на глаза. Однажды спящая девочка была испугана пьяным отцом, после чего у нее появились заикание и страхи. С семи лет девочка стала очень раздражительной, вспыльчивой и несдержанной. Если раньше, когда пьяный отец возвращался домой, она пряталась или стремилась убежать, то теперь она вела себя иначе. Она вступала с отцом в спор, а если тот начинал ее бить, старалась также не оставаться в долгу, пуская в ход не только свои маленькие кулачки, но и ноги, зубы, ногти. Она стала дерзкой не только с отцом, но и с матерью держала себя так же, грубила ей, раздражалась, если та делала ей замечания. В особенности она не выносила, когда мать изъявляла желание проверить выполнение школьных уроков; девочка выходила из себя, все разбрасывала, рвала книги, тетради, начинала плакать. Успеваемость у Катюши всегда была низкой, хотя умственно отсталой она не была. В школе девочка была тихой, послушной, робкой, малозаметной. Она сторонилась детского коллектива, издали смотрела на играющих детей, не решаясь к ним примкнуть.

Не менее тяжелой психической травмой для ребенка является развод родителей. В этом случае трудно дать рекомендации для предупреждения невроза. В первую очередь надо предупредить против частой ошибки, когда родители стремятся очернить друг друга в глазах ребенка. Это всегда приводит к тому, что ребенок начинает скрывать свои истинные чувства, замыкается и отдаляется от родителей.

Вове было 12 лет, когда отец ушел из семьи. Дома сразу стало пусто и неуютно. Отец был Вовиной гордостью. Он привык считать, что его отец самый смелый, самый сильный. До ухода отец много времени уделял сыну, обсуждал с ним школьные происшествия, расска-

зывал о себе, о своем детстве, юности, о днях войны. Мальчик был больше привязан к отцу, чем к матери. Глубокое чувство горечи и обиды, сознание своей ненужности охватило мальчика. Он стал очень непослушен и груб. Не будучи в силах справиться с воспитанием мальчика, чувствуя, что может потерять сына, мать поместила его в интернат. В новом коллективе поведение мальчика быстро упорядочилось. Он был рослым, сильным, пользовался авторитетом и любовью у товарищей. С педагогами у него также сложились хорошие отношения. Так было до тех пор, пока отец не вспомнил о его существовании. Он стал часто навещать Вову, брал его по воскресеньям к себе домой. Желая оправдать себя в глазах мальчика, отец всю вину за разрушение семьи пытался возложить на мать. Чернил ее, убеждая сына, что она черствая, эгоистичная женщина, которая никого не любит, не любила и его, отца Вовы, не любит и мальчика, иначе она не отдала бы его в интернат.

Не имея возможности и желания взять сына к себе (вторая жена была против этого), он продолжал настраивать сына против матери. Когда Вова вернулся после летних каникул в интернат, его трудно было узнать, хмурый, неприветливый, злой и раздражительный подросток. Педагоги не понимали, отчего это произошло, только однажды мальчик высказал причину плохого, раздраженного настроения: «Я никому не нужен, меня никто не любит».

Отец, уйдя из семьи, нанес тяжелую психическую травму мальчику, однако его желание привлечь сына на свою сторону, сохранить прежнее уважение и любовь, чего он добивался неправильными методами, пороча мать, окончательно подрывая ее авторитет, причинило еще больший вред мальчику.

«СЛЕПАЯ» ЛЮБОВЬ И ЧРЕЗМЕРНАЯ СТРОГОСТЬ

Под влиянием длительных тяжелых переживаний и ошибок воспитания не только возникают симптомы нервности, но изменяется характер ребенка. Дети становятся упрямыми, хмурыми, неприветливыми, грубыми, непослушными, лживыми. Другие, наоборот, делаются вялыми, робкими, застенчивыми, нерешительными, отдаляются от детского коллектива, замыкаются в себе.

У них исчезает свойственная им ранее жизнерадостность, снижается настроение, появляется чувство отчуждения от родителей, поэтому особенно охотно они проводят время вне дома. Хорошо, если у них сохраняются дружеские связи с хорошими товарищами, это может их поддержать, не дать возможности попасть под дурное влияние.

О том, как тяжело переживают дети измененное отношение родителей к себе и как постепенно у них происходит изменение характера под влиянием длительных неприятных переживаний, хорошо описал В. Г. Короленко в рассказе: «Дети подземелья».

«Все меня звали бродягой, злым, негодным мальчишкой и так часто это повторяли, что я, наконец, сам пришел к убеждению, что это правда. Отец также поверил этому и делал иногда попытки заняться моим воспитанием, но попытки его всегда кончались неудачей. При виде строгого и угрюмого лица, на котором лежала суровая печать неизлечимого горя, я робел и замыкался в себе. Я стоял перед ним, переминаясь, теребя свои штанишки и озираясь. По временам что-то как будто поднималось у меня в груди, мне хотелось, чтобы отец обнял меня, посадил к себе на колени и приласкал. Тогда я прильнул бы к его груди и, быть может, мы вместе заплакали бы — ребенок и суровый мужчина — о нашей общей утрате. Но он смотрел на меня своими отуманенными глазами, как будто устремленными поверх моей головы, и я весь сжимался под этим непонятным для меня взглядом.

...Ему наговорили со всех сторон, что я дурной, испорченный мальчик, и он все более и более сторонился меня, мучаясь сознанием, что он должен любить меня и не может. А я это чувствовал. Порой, спрятавшись в кустах, я наблюдал за ним; я видел, как он шагал по аллеям, все ускоряя походку, и глухо стонал от нестерпимой душевной муки. Тогда мое сердце сжималось жалостью и сочувствием. Один раз, когда, сжав руками голову, он присел на скамейку и зарыдал, я не вытерпел и выбежал из кустов на дорожку, повинуясь пламенному желанию кинуться на шею отцу! Но, услышав мои шаги, он поднял голову, сурово взглянул на меня и осадил холодным вопросом:

— Что нужно?

— Мне ничего не было нужно. Я быстро повернулся, стыдясь своего порыва... Убежав в чащу леса, я упал лицом в траву и горько заплакал от досады и боли».

Мне пришлось наблюдать случай формирования характера под влиянием ошибок воспитания.

Я познакомилась впервые с Игорем, когда ему было 8 лет. Его привела на прием в поликлинику уже пожилая женщина, которая оказалась его матерью. Мальчик родился, когда ей было 39 лет и они с мужем уже потеряли надежду иметь детей. Конечно, все внимание,

забота, любовь и ласка были сосредоточены на этом маленьком кумире семьи. Отец и мать выполняли все его желания и капризы. Слово маленького Игоря было для них законом. Игорю не приходилось проявлять даже малейших усилий; до 6 лет его одевали, купали, причесывали и даже кормили. Игорю покупали бесконечное множество игрушек, он всегда был очень хорошо одет и выделялся этим среди других детей.

Уже в 4 года он вел себя дома, как маленький деспот: был очень требователен, не выносил противоречий, всеми командовал, а сам никому не подчинялся. Все это забавляло родителей, и им казалось, что их сын по сравнению с другими детьми самый умный и развитой. Они поощряли его заносчивое поведение в детском коллективе, им нравилось, когда другие дети так же подчинялись Игорю, как и они. Поэтому уже в возрасте 5—6 лет у него сложились конфликтные отношения с детьми.

Не все признавали превосходство Игоря и не все ему подчинялись. Это вызывало со стороны мальчика агрессивную реакцию, он нападал на «строптивого», если тот был слабее его, бил, а если сильнее, уходил с большим чувством обиды и злобы. Мать, желая утешить Игоря, вместе с ним бранила «обидчика», указывая сыну различные смешные и обидные мелочи в облике «строптивого» мальчика, которые бы Игорь сам не заметил. Так постепенно Игорь научился видеть в детях смешные и слабые стороны характера или внешности и при каждом удобном случае подчеркивал это.

Все эти симптомы не вызывали беспокойства у ослепленных любовью родителей. Только когда сын пошел в школу и оттуда посыпались жалобы на его неправильное поведение в коллективе и в классе во время уроков, они под влиянием настойчивых требований учительницы вынуждены были обратиться к врачу.

Матери Игоря врач указал все ошибки, которые она допустила в воспитании сына, был дан совет, как перестроить воспитание мальчика, чтобы исправить допущенные ошибки. Однако, как выяснилось через некоторое время, мать не сумела перестроиться. Ей было «жалко» сына.

Игорь был умным мальчиком и хорошо учился в первых классах школы, так как это не требовало от него особого труда и упорства. В школе он всегда возбуждался, стремился во всем быть первым, а это ему,

не привыкшему к самостоятельному и систематическому труду, не всегда удавалось. В результате появились зависть и злоба. Дети его не любили, и он им платил той же монетой, хотя и страдал от своего одиночества. В старших классах он начал испытывать первые трудности, но так как он систематически работать не привык и сила воли для преодоления трудностей у него не была воспитана, он пошел по пути наименьшего сопротивления, стараясь получить как можно больше удовольствий и развлечений. В конце концов он попал под влияние безнадзорных и неорганизованных ребят, с которыми часто совершал различные неблаговидные поступки.

На мальчика обратили внимание органы милиции, пытались воздействовать на него через родителей. Но они никогда не пользовались у Игоря авторитетом, он полностью вышел из-под их контроля, а их требованиям вообще никогда не подчинялся. Родители были бессильны чем-либо помочь своему сыну и были вынуждены согласиться на помещение Игоря в воспитательную трудовую колонию.

Это грустный пример, когда неправильное воспитание и чрезмерная, слепая любовь искалечили ребенка. Много труда потребуется, чтобы исправить то, что было с такой «любовью» сделано родителями.

В некоторых случаях, и пожалуй чаще, дело не заходит так далеко. Ребенок растет несколько более капризным и упрямым, обидчивым и плаксивым, чем другие дети. Но это почти всегда неполноценный человек, лишенный чувства долга, стремящийся получать от жизни только удовольствия, нетерпеливый, избегающий трудностей и препятствий, так как в результате «оранжерейного» воспитания он не научился их преодолевать.

Когда же ребенок вырастет и «я хочу» превращается в «я требую», родители удивляются, как могло получиться, что в их трудовой семье вырос черствый, себялюбивый эгоист, ленивый человек без определенных стремлений, без перспектив, не желающий приложить какие-либо усилия даже ради своего будущего.

Любое затруднение обычно вызывает у таких детей крик и слезы. Потакание всем его желаниям развивает капризность, требовательность, своеволие. Ребенок перестает ценить любовное отношение окружающих, которое он получает в избытке и часто незаслуженно. По-

степенно он становится самовлюбленным, тщеславным, эгоцентричным (это своего рода эгоизм, сосредоточение внимания только на себе и своих желаниях). У ребенка развивается стремление быть всегда в центре внимания, вызывать восхищение окружающих, играть первую роль. Если это ему не удается, появляются, чтобы привлечь к себе внимание, уже более серьезные проявления нервности, которые называются истерическими расстройствами. Они выражаются в судорожных припадках без глубокой потери сознания, преходящей слепоте, глухоте, невозможности произнести ни слова, в различных нарушениях движений: «отнимаются» руки или ноги. У дошкольников это выражается в том, что они падают на пол или на землю при невыполнении их требований и начинают «биться», размахивать руками и ногами, кричать.

Если родители выполняют требование ребенка, изъявляемое подобным образом, они только способствуют тому, что такой метод добиваться желаемого превращается в привычку.

Бывают ошибки воспитания и противоположного характера, когда родители чрезмерно строги, каждый промах ребенка, его невольная ошибка, нечаянное действие вызывает резкое осуждение со стороны родителей.

Родители не дают себе труда задуматься, проанализировать, почему их сын или дочь поступили так или иначе, был ли в этом поступке злой умысел. Все, с точки зрения родителей, неблаговидные поступки подвергаются строгому осуждению, и ребенка часто наказывают. В результате дети с более слабой нервной системой становятся робкими, трусливыми, боязливыми, внушаемыми, пассивно подчиняются требованиям и приказаниям.

Родители и педагоги не сразу это замечают. Их вполне устраивает, что ребенок очень послушен. Но жизнь своему ребенку они таким воспитанием значительно осложнили. Когда ребенок вырастет, ему трудно будет приспособиться к условиям окружающей среды, так как робость, застенчивость, постоянное чувство неуверенности будут мешать его активности. В лучшем случае из таких детей получаются пассивные исполнители, и им трудно будет стать активными членами общества.

Дети с более сильной нервной системой подчиняются всем требованиям, но у них вырабатываются определенные навыки, как «умилостивить», разжалобить или обмануть людей, от которых они зависят. Так формируются угодливость, лживость, лицемерие и изворотливость, утверждаются низкопоклонство перед сильным, жестокость и грубость в отношении слабых.

АЗУ ИСПОРТИЛО НЕПРАВИЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ

Аза — единственный ребенок. В семье сложилась такая обстановка: отец деспотичен, требует, чтобы все его распоряжения беспрекословно выполнялись как дочерью, так и женой; в случае неповиновения может применить даже физические меры воздействия.

Мать — очень раздражительная, ворчливая, боялась мужа. В его присутствии поддерживала требования мужа, без него разрешала Азе не выполнять их и даже не раз бранила мужа за его трудный, деспотичный и агрессивный характер. Взаимоотношения между членами семьи плохие, нет чувства близости, дружбы. С раннего детства Аза росла с чувством страха перед отцом, с вечной боязнью наказания. Она скрывает свои промахи, получение плохой отметки. Постоянное напряжение выработало у нее недоверие вообще к людям, у нее нет близкой подруги, с которой она могла бы всем поделиться.

Девочка научилась приспосабливаться к семейной обстановке, и до 13 лет родители не отмечали у нее никакой нервности. Однако с наступлением пубертатного возраста поведение Азы стало меняться. Она сделалась резкой, грубой и очень упрямой, не желала выполнять распоряжений и требований отца, даже если они были разумны. Если ее ждало наказание за какую-нибудь провинность, стала уходить из дома.

Однажды она пошла в кино и, задержавшись, осталась ночевать у подружки, за что ее наказали. Получив посредственную отметку, Аза также не возвращалась домой. Отец был возмущен и стал еще более строг и придирчив к дочери. Это не только не улучшило ее поведение, а, наоборот, ухудшило. В конце концов она исчезла из дома на неделю. Это послужило причиной ее по-

мещения в детское отделение психиатрической больницы.

На этом примере можно видеть, как неправильное воспитание привело к развитию особых черт характера в виде лживости, приспособленчества, а в пубертатном возрасте наступил срыв. Упрямство — это одна из форм реакций, свойственная пубертатному возрасту, и обычно проявляется, когда строгость и требовательность не сочетаются с уважением к личности ребенка и его интересам.

В детстве пугливая, лживая и робкая Аза вдруг становится дерзкой. И хотя она боится наказаний, все же поступает наперекор отцу. Это происходит потому, что даже к сильному раздражителю у сильной нервной системы может наступить привыкание, притупление чувствительности.

Родители должны помнить, что неврозы чаще всего возникают в результате неблагоприятного влияния внешней среды на нервную систему ребенка. Под внешней средой надо подразумевать все, что окружает ребенка, и прежде всего семью. Поэтому, воспитывая или перевоспитывая заболевшего неврозом ребенка, надо прежде всего глубоко изучать историю его жизни. Изучая прошлую жизнь ребенка, можно легко обнаружить тот невротический срыв, который явился главным поворотным пунктом в его психике.

МНИТЕЛЬНОСТЬ ВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ НЕРВНОСТЬ ДЕТЕЙ

Юле 14 лет; она впервые попала в клинику, и у нее установили психастению. Это — заболевание, говорящее о состоянии психической слабости. Причины его также часто заключаются в ранних этапах неправильного воспитания. Родители Юли очень испугались. Врач же им разъяснил, что лечить нужно не только Юлю, но и родителей, которые допустили много ошибок.

Юля не появилась на свет с явлениями психастении. Еще в 5-летнем возрасте она была живой, подвижной и даже смелой девочкой. Бедой было то, что она оказалась единственным ребенком у страдавших мнительностью родителей. Малейшее недомогание ребенка, ушиб, царапина вызывали у них серьезное беспокойство. Не-

медленно вызывались врачи и в присутствии девочки велись разговоры о возможных осложнениях ее болезни.

Родители старались оберегать ее не только от болезней, но и от всяческих трудностей: малейшие усилия предупреждались. Юля даже уроков никогда не делала самостоятельно. На прогулки она ходила в сопровождении матери или отца. Со временем у нее также стало легко возникать состояние тревоги. Всякое новое дело вызывало у нее тревогу и опасение; она стала мнительной, постоянно боялась заболеть какой-нибудь болезнью.

В результате избалованности и неприспособленности у нее все чаще возникали трудности: она не могла самостоятельно справляться с уроками; ухудшилась успеваемость; возникли конфликты и с девочками. Это травмировало Юлю, вызывало тяжелые переживания. Боязнь заразиться и заболеть стала принимать навязчивый характер, она много об этом думала, хотя и старалась отвлечься. Чтобы предупредить заражение, стала часто мыть руки. Постепенно страхи разрастались. К этому присоединился страх переходить улицу, опасение попасть под уличный транспорт.

Так ошибки, допущенные родителями, привели к заболеванию психастенией.

Большая роль в предупреждении подобных заболеваний принадлежит правильному воспитанию; нужно уделять особое внимание труду и **никогда не показывать ребенку своих опасений и тревоги за его здоровье.**

ИНФЕКЦИИ И НЕРВНОСТЬ...

Мы уже отмечали, что возникновению неврозов способствуют неблагоприятные условия: длительные неприятные переживания, неправильное воспитание, интоксикация, инфекции, травмы головы. О влиянии психических травм и неправильного воспитания мы уже говорили, остается пояснить, почему инфекции и травмы головы приводят к явлениям нервности.

Женя Н. была ласковой, веселой, общительной девочкой. В школе ей трудновато давалась арифметика, но она была старательная, всегда добросовестно готовила уроки и хотя с тройками, но переходила в следующие классы. После заболевания ангиной, которая протекала с высокой температурой и даже бредом, девочка

стала более раздражительной, быстро утомлялась. Мать не придала этому особого значения.

Вначале снижение успеваемости Жени объяснили перенесенной болезнью. Когда прошло достаточно времения, а успеваемость не только не улучшилась, а даже ухудшилась, мать стала бранить Женю, упрекала ее в лени. Из школы Женя возвращалась усталая, бледная, жаловалась на головную боль. Мать считала, что девочка притворяется, нарочно говорит неправду, чтобы ее не бранили за плохие отметки. «Ну, я, конечно, и бранила ее каждый раз, упрекала в бесчувственности, много всяких обидных слов говорила. А она расплачется, забьется в угол и ни слова от нее в ответ не добьешься. Дальше хуже стало. Под всякими предлогами старалась в школу не пойти. Когда я об этом узнала, побила ее. Потом так и пошло: я ее бью, а она все хуже делается. Подруги у нее нехорошие появились, стала из дома надолго уходить, один раз ночевать не пришла, на следующий день объяснила, что у подруги ночевала, еще раз не пришла, а недавно четыря дня домой не приходила», — рассказала мать.

...В кабинет врача вошла высокая, худенькая девочка-подросток 12—13 лет с бледным личиком, с темными кругами под глазами. Она боязливо села на краешек стула, на вопросы врача отвечала тихим голосом, односложно, часто избегала ответа, отделываясь одним «не знаю». Когда врач стал расспрашивать о школе, совсем перестала отвечать на вопросы, покраснела, на глазах появились слезы, потом вдруг расплакалась и рассказала, что ей всегда было трудновато учиться, не понимала она арифметику. После заболевания ангиной ей тяжело было внимательно выслушивать объяснения учителя, она легко отвлекалась, теряла нить объяснения, когда ей удавалось сосредоточиться, она уже не все понимала. На последних уроках появлялась усталость, начинала болеть голова, клонило ко сну. Стала обидчивой, плаксивой, раздражительной, у нее ухудшился сон.

Появились двойки не только по арифметике, но и по другим предметам. Дома мать бранила, даже не спрашивая о причине плохой успеваемости и не слушая никаких объяснений.

Все чаще и чаще приходила в класс с невыученными уроками. Подруги не раз оставались в школе после уро-

ков, чтобы помочь Жене, но после уроков девочка была настолько утомлена, что ничего не воспринимала. Так постепенно стало неинтересно, утомительно и трудно ходить в школу.

Однажды девочка из другого класса предложила ей пойти в кино. В этот день должна была быть контрольная работа по математике; чтобы не получить двойку, решила пойти в кино. Затем каждый раз, зная о том, что ее должны спросить или предстоит контрольная работа, пропускала занятия в школе.

Дома находиться не хотелось. Мать была недовольна, упрекала за плохие отметки. Лучше всего было с подругами. Старалась возможно реже попадаться матери на глаза. Домой приходила только спать, а после того, как мать позволила себе побить ее за очередную плохую отметку, вовсе не вернулась и ночевала у подруги. Так это и повелось после конфликтов с матерью, а иногда, чувствуя, что мать будет ее бить за плохую отметку, не приходила домой.

Таким образом, после ангины у девочки возникло **временное ослабление, истощение нервной системы,** что выражалось в быстрой утомляемости, ослаблении внимания и головных болях. Это сказалось на снижении успеваемости. Вместо того, чтобы принять срочные меры для укрепления нервной системы ребенка и обратиться к врачу, мать стала упрекать девочку, бранить ее, заставляя тем самым еще больше напрягаться и переутомляться.

Если бы мать **своевременно** прислушалась к жалобам ребенка, нервного срыва не произошло бы и девочка могла продолжать учиться.

Чаще всего нервность у детей не имеет резко очерченных, как у взрослых, форм. Все же в неврозах у школьников можно отметить некоторое сходство с неврастенией, истерией и психастенией. О том, как проявляется истерия и психастения, мы говорили выше.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ — ПРИЧИНА НЕРВНОЙ СЛАБОСТИ

Неврастения составлена из двух слов, которые в переводе на русский язык означают: **нервная слабость.** Основным симптомом (признаком) неврастении является прежде всего так называемая раздражительная сла-

бость, иначе **повышенная раздражительность.** К этому присоединяются и такие **нервные симптомы,** как быстрая утомляемость, головные боли, расстройство сна. Так, некоторые школьники после выполнения домашних заданий не могут долго уснуть, ворочаются с бока на бок, нередко плачут, хотя и не могут высказать определенных жалоб. Мы приводили много различных примеров причин нервности и способов их устранения.

Причиной неврастении, кроме временной слабости, возникшей после болезни, является и переутомление. Вот небольшой пример. Миша, 12-летний мальчик, прилежный ученик, послушный сын, родители всемерно поддерживали его стремление быть отличником. Кроме того, мальчик был загружен и занятиями в музыкальной школе, а родители стремились обучить его иностранному языку.

Миша почти не гулял и не играл с товарищами. Перенапряжение, перегрузка в школьных занятиях истощили его нервную систему. Этому «помог» и телевизор, которому он уделял все свободное от занятий время, вместо того чтобы пойти погулять на свежем воздухе. Спустя некоторое время у мальчика обнаружилось ослабление внимания и памяти. Он стал плаксив, нетерпелив, несдержан, вечером никак не мог заснуть даже при полной тишине.

Родители обратились к врачу и просили назначить мальчику побольше лекарств, так как считали, что их сын заболел тяжелой нервной болезнью. Врач не назначил никаких лекарств, но предложил освободить Мишу от дополнительных нагрузок. Главное же, что прописал врач,— это **регулярные прогулки и игры на свежем воздухе вместе с другими мальчиками.**

ТРАВМА ГОЛОВЫ И НЕРВНОСТЬ...

Другой случай произошел с Колей И., 10 лет. По словам матери, до 9 лет он был спокойным, добрым, ласковым мальчиком, любил играть с детьми, всегда с ними ладил. В школе с семи лет, учился хорошо. Он был самым маленьким в классе, и его несколько баловали. В возрасте 9 лет он перенес ушиб головы, сознание не терял, однако наблюдалась рвота. Мать не обратила на это должного внимания. На следующий день

мальчик пошел в школу. Несколько дней у него болела голова, был вяловат, сонлив, на уроках хотелось спать. Через некоторое время Коля стал жаловаться на быструю утомляемость, головные боли в шумной обстановке, в жарком помещении и при утомляемости. Головная боль обычно появлялась с самого утра, как только он поднимался с постели. Через некоторое время стал жаловаться на головокружение, которое также усиливалось при изменении положения головы. В школе значительно снизилась успеваемость, он стал очень суетлив, груб, у него возникали ссоры и конфликты с товарищами, чего раньше не наблюдалось. Появились несдержанность, вспыльчивость и в то же время большая обидчивость и плаксивость.

...К врачу вошел маленький, коренастый мальчуган, который довольно легко, без всякого смущения вступил в беседу с врачом. Сразу же обратил на себя внимание тем, что ни одной минуты не мог сидеть спокойно на месте; он вставал, заглядывал в тетрадь к врачу, трогал различные предметы на столе, озирался по сторонам. Мальчик рассказал, что у него часто бывают головные боли, ухудшилась память, стало труднее учиться. Особенно тяжело соображать в шумной обстановке, шум мешает сосредоточиться, раздражает. Мальчик очень переживает плохие отметки. При рассказе об этом у него навернулись на глазах слезы.

В этом случае родители допустили ошибку, не обратив серьезного внимания на травму головы, в связи с которой резко ухудшилось состояние мальчика. Явления сонливости, которые наблюдались у него, и вялость — это результат «охранительного торможения», благодаря которому нервная система оказывается защищенной от поломки, обусловленной травмой. **Ушиб головы — очень серьезное заболевание.** Ребенка, перенесшего ушиб головы с потерей сознания или рвотой, необходимо уложить в постель, организовать ему условия покоя и оберегать его от всякого движения. На голову следует положить пузырь со льдом или же полотенце, смоченное в холодной воде, и **вызвать врача.** Даже к легкому ушибу с незначительным и недлительным головокружением следует относиться с большой осторожностью и **обязательно проконсультироваться с врачом.**

Временное ослабление или истощение нервной системы, которое наблюдается под влиянием различных не-

благоприятных моментов, возникает нередко. Однако, если срочно принять соответствующие меры, то симптомы нервности могут и не наступить.

Школьникам посещение школы лучше отложить на небольшой срок или же по договоренности с руководством школы сократить ребенку учебный день. Всегда полезно посоветоваться с врачом и **по его назначению** давать укрепляющие средства, витамины, препараты железа, кальция, рыбий жир и др.

Хорошо, когда родители заботятся о спокойной обстановке, окружающей ребенка. Важно правильно чередовать игры и отдых маленьких детей, занятия и отдых школьников. **Спать следует достаточное по возрасту количество часов**, так как во время сна восстанавливается работоспособность нервной системы.

Н. И. Красногорский рекомендует для поддержания нормальной возбудимости коры полушарий непрерывный сон для детей в возрасте 6—10 лет в течение $11^1/_2$ часов, для детей 11 лет — 11 часов, 12 лет — $10^1/_2$ часов, 13 лет — 10 часов, 14—15 лет — $9^1/_2$ часов. Чтобы сон был более глубоким и полноценным, ребенок должен засыпать в обстановке сравнительной тишины, следует предохранять ребенка от яркого света. Полезно пребывание на свежем воздухе.

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НЕВРОЗОВ

Чтобы предупредить явления нервности, необходимо устранить все причины, ведущие к ослаблению нервной системы ребенка с самого его зачатия. В нашей стране созданы все условия, чтобы молодое поколение рождалось здоровым и вырастало сильным. Это сказывается в заботе о беременной женщине и о детях.

В СССР, как нигде в мире, развернута огромная сеть детских учреждений: ясли, сады, санатории, площадки, пионерские лагеря, школы, интернаты и т. п. Задачей всех этих учреждений является вырастить здоровое поколение. Дети с первого дня жизни и до года находятся под наблюдением врача. В дальнейшем детей периодически обследуют врачи различных специальностей.

Кроме того, имеются различные специализирован-

ные детские учреждения, предназначенные уже для лечения различных заболеваний, в том числе и нервных.

Трудно перечислить все мероприятия, которые осуществляются по линии общественной профилактики. Однако не меньшую роль играет **индивидуальная профилактика,** направленная на предупреждение и устранение причин, способствующих ослаблению нервной системы ребенка.

Большое значение имеет правильное внутриутробное развитие плода, поэтому женщина должна знать о вреде различных физических и психических травм, интоксикаций и инфекций во время беременности, которые воздействуют не только на организм матери, но и на формирование нервной системы будущего ребенка.

Учитывая особую хрупкость, чувствительность и ранимость нервной системы детей в грудном и младшем дошкольном возрасте, **необходимо принимать все меры для профилактики детских заболеваний,** которые ослабляют нервную систему ребенка, **следить за правильным режимом сна и кормления,** стремиться сохранить грудное вскармливание, так как оно является профилактикой желудочно-кишечных заболеваний, рахита и дистрофии, которые особенно истощают нервную систему ребенка и способствуют образованию слабого типа высшей нервной деятельности.

Различные заболевания также способствуют ослаблению нервной системы. Следовательно, полезно с целью предупреждения заболевания сделать ребенку те или иные **прививки.** Особенно желательно **закаливать организм ребенка.** Для этой цели нужно использовать физическую зарядку, обтирания, обливания, для школьников — различные виды спорта. Чтобы предохранить ребенка от несчастного случая, от травм головы, можно рекомендовать развивать у него подвижность и ловкость, внимательность и осторожность. Хорошо, если ребенок приучен к труду, любит какое-нибудь дело, так как труд создает дополнительные интересы и способствует меньшей сосредоточенности на различных неприятных переживаниях.

Реформа школ, усиление связи их с производством преследуют не только воспитательные, но и оздоровительные цели.

Связь школы с трудовыми процессами полезна и потому, что она развивает самостоятельность, сознатель-

ное отношение к труду, чувство долга, укрепляет волю.

Все эти черты характера, вырабатываемые современными условиями школьного воспитания, безусловно, являются хорошей профилактикой неврозов.

При выборе профессии родители и воспитатели, с вниманием прислушиваясь к склонностям, интересам и дарованиям подростка, должны помочь ему в решении этого сложного вопроса.

Знаменитый физиолог Н. Е. Введенский указывал, что труд, выполняемый с интересом, с увлечением, не вызывает быстрого утомления и дает высокую производительность. Вот почему необходимо и в качестве профилактики неврозов **при выборе трудовой деятельности учитывать интересы, склонности и возможности школьника.**

Если в семье создалась неблагоприятная обстановка, вызывающая у ребенка появление нервности, устранить которую не представляется возможным, можно рекомендовать устройство детей в школы-интернаты. Нам не раз приходилось убеждаться, что это приводит к хорошим результатам. Снижение школьной успеваемости в свою очередь является для ребенка травмирующим моментом, нередко вызывающим невроз. Поэтому в случае внезапного снижения успеваемости ученика родители обязаны обратиться к врачу, который внимательно обследует ребенка.

Детская нервность — это временное нарушение деятельности нервной системы, которое **легко устраняется при правильном подходе или при лечении.** Но если нервность не излечить в детстве, то это будет оказывать влияние на всю дальнейшую жизнь ребенка и осложнять его взаимоотношения с коллективом.

Родители и воспитатели должны всегда помнить, что **наши дети будут жить в коммунистическом обществе,** где не будет места эгоизму, себялюбию, грубости и другим порокам, поэтому правильное воспитание и своевременное устранение причин и явлений нервности в настоящее время имеют особое значение, так как они способствуют подготовке активных строителей коммунизма.

СОДЕРЖАНИЕ

Пивоварова Галина Николаевна

НЕРВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ
И ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Редактор *М. И. Нейман.*
Техн. редактор *З. А. Романова.* Корректор *И. А. Головешкина.*
Обложка художника *Б. И. Фомина.*

Сдано в набор 25/III 1963 г. Подписано к печати 10/V 1963 г.
Формат бумаги 84×108[1]/₃₂. 1,25 печ. л. (условных 2,05 л.). 2,01 уч.-изд. л.
Тираж 100 000 экз. Т-05452. МН-86. Заказ 6354. Цена 6 коп.
Медгиз, Москва, Петроверигский пер., 6/8.
Типография издательства «Горьковская правда», г. Горький, ул. Фигнер, 32.

6 коп.

Медгиз
1963



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190